

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara konformitas dengan perilaku diet pada remaja. Ini berarti semakin tinggi konformitas yang ditimbulkan oleh teman sebaya maka semakin tinggi perilaku diet akan terjadi. Sebaliknya semakin rendah konformitas maka semakin rendah pula perilaku diet pada remaja.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data dan kesimpulan di atas, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut :

##### 1. Bagi subjek penelitian (para remaja diet)

Bagi remaja yang sedang melakukan diet hendaknya tetap melakukan diet yang sehat dan dapat mempertahankan perilaku diet tersebut yaitu dengan tetap berusaha untuk mengatur jenis makanan yang dikonsumsi, lebih mengonsumsi makanan dan minuman yang baik untuk kesehatan dan berusaha untuk mengurangi kebiasaan-kebiasaan buruk yang dapat menyebabkan berat badan meningkat serta memfilter pengaruh teman sebaya sehingga dapat memilih mana yang baik untuk diikuti atau tidak hal ini sesuai dengan aspek perilaku diet yaitu *uncontrolled eating domain*.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**2. Bagi peneliti selanjutnya**

Kepada peneliti selanjutnya yang akan meneliti dengan tema yang sama penulis menyarankan meneliti faktor lain yang mempengaruhi perilaku diet, diantaranya pemilihan sampel, subjek dan usia.

